

Milí rodičia,

viacerí z vás aktuálne stojíte pred neľahkou úlohou, ako je domáce učenie sa s deťmi. Toho času zastávate viacero rolí, a to: rodič, učiteľ, zamestnanec, kuchár... Neostáva vám čas čítať články o domácom vyučovaní. Možno nestíhate sledovať rodinné i školské fóra, webináre a všetky informácie, ktorými ste neustále zaplavovaní. Následne uvádzame pár rád a tipov od pedagógov, psychologov, špeciálnych pedagógov a iných odborníkov na tému domáce vyučovanie.

Ako by malo vyzerať domáce vyučovanie?

Čo vám môže pomôcť?

1. Vytvorte si harmonogram o dohode s dieťaťom

Pokiaľ ste to ešte nespravili, **vytvorte** si s rodinou **pravidlá domáceho spolunažívania**. Dôležité je aby pri **tvorbe pravidiel** boli **prítomní všetci členovia** v karanténe. Dajte možnosť **dieťaťu** aby **navrhlo pár pravidiel**, nebojte sa zapojiť celú rodinu. **Pravidlá**, ktoré si **navrhnú sami členovia** v jednej domácnosti, **budú skôr akceptované** a dodržiavané deťmi. Pravidlá ako príkazy a ich striktné dodržiavanie sa zvyknú skôr porušovať. Vytvorte si rodinnú radu a konzultujte o jednotlivých bodov harmonogramu. **Vytvorte** spoločne **reálny** denný **harmonogram**, ktorý budete **môcť obmieňať**.

2. Denný harmonogram by sa mal podobať reálnemu školskému dňu

Vstávajte približne **v rovnakom čase**, určte si čas rannej hygieny. **Prezlečte sa** do **domáceho úboru**, neodporúčame vykonávať vyučovací proces dieťaťa v pyžamách. Odporúčame začať domáce **vyučovanie od 9:00**, pred touto hodinou býva koncentrácia pozornosti nižšia, dieťa je ospalé. Prispôbte **čas** venovaný **školským povinnostiam najvyššej výkonovej krivke dieťaťa**

3. Posilňujte sebavedomie dieťaťa

Odpovedzte si na otázky (**Čo dieťa zvládne? Čo musí?, Čo chce?**), ktoré budú **východiskom** pri **tvorbe bodov** v dennom **harmonograme**. **Nezabúdajte** na **silné stránky** dieťaťa a zahrňte doň **činnosti, v ktorých dieťa vyniká**, ktoré ho baví.

Rozvíjaním silných stránok podporujete jeho sebavedomie a pozitívny sebaobraz. **Nezabudnite** na **čas** venovaný **oddychu**. **Nebojte sa dieťa zapojiť** do

obmieňania bodov vo vašom harmonograme, to mu dáva pocit bezpečia a istoty.

Ak máte **úzkostlivé dieťa** alebo dieťa s **nízkym sebavedomím**, zapojte ho do **aktivít**, ktoré **nie sú** zamerané **na výkon**. **Podporujte aktivity, v ktorých vyniká**. Nechajte ho nech vám vysvetlí niečo v čom je dobré, odmeňte ho. **Chváľte dieťa za každý pokrok** a jeho **snahu**, výsledok nie je na prvom mieste.

Ak je vaše dieťa **vzdorovité** a nechce plniť vami zadané úlohy, dajte mu na **výber z dvoch možností**.

4. Vytvárajte pozitívnu atmosféru

Ak dieťa dlhodobo **robí to čo mu nejde**, vyvoláva tu u neho **negatívne emócie**, a to: stres, hanba, frustrácia, poníženie. **Vyjadrite** dieťaťu **porozumenie**, **porozprávajte** mu **prihodu** o momentoch vášho života, **kedy sa vám nedarilo**. Nechajte dieťaťu **priestor na zlosť**.

Nevysmievajate sa mu, vyjadrite porozumenie a **nevyvíjate** na neho **vysoký tlak**. Menej je niekedy viac. **Vyjadrením porozumenia predídete agresívnemu a trucovitému správaniu** sa. Ukážte dieťaťu, že nedostatky a chyby patria k učeniu. Naučte ho, že **chyba** nám **ma pomôcť** robiť veci správne. **Nerobte z chyby strašiaka** a nevyžadujte dokonalosť.

Na záver zadajte dieťaťu činnosť, v ktorej je dobré a **pochváľte ho**. Zakončite čas na vzdelávanie pozitívne.

5. Vyberte na učenie vhodné miesto

Najlepšie je učenie sa **v pokojnom prostredí**. Ak máte dieťa s dominantným **sluchovým učebným štýlom**, nájdite mu **tiché miesto**. Neodporúčame učenie sa z pohodlného relaxačného kresla alebo **učenie** sa na posteli, **ležmo**. Poloha ležmo **vysiela mozgu signál**, že je **čas na oddych**, vaša myseľ prestane byť dostatočne **sústredená**.

Pre deti s oslabenou pozornosťou alebo s **ADHD a ADD** je vhodné málo podnetné prostredie. **Odstráňte** s miestnosti **rušivé predmety**, dbajte aby na stole malo dieťa pomôcky, ktoré aktuálne potrebuje. U týchto detí je lepšie **začínať s ťažším učivom** a zachovať **pravidelné prestávky**. Dbajte aby sa deti učili v **kratších intervaloch a častejšie**. Charakter **úlohy obmieňajte**.

U detí s dominantným **zrakovým učebným štýlom**, je vhodné **podčiarkovanie, zvýrazňovanie** dôležitých viet. Nápomocné môžu byť grafy, tabuľky, myšlienkové mapy, a to v prípade ak sa v nich dieťa vie orientovať. U detí s dominantným **hmatovým učebným štýlom** je vhodné umožniť **držanie ceruzky** počas čítania, opakovania si novej látky. Vhodné sú **prechádzky** z miesta na miesto, **žuvanie žuvačky**.

6. Naučte dieťa zodpovednosti a samostatnosti

Dbajte aby si vaše dieťa vedelo **vytvoriť časový rozvrh** a udržiavalo **správne učebné návyky**. Dôležité je aby si tieto návyky vybudovalo na začiatku svojho výchovno-vzdelávacieho procesu, dieťaťu to pomôže pri učení sa vo vyšších ročníkoch a pri realizácii pracovných návykoch.

Objavujte s dieťaťom jeho aktívne stratégie učenia sa alebo jeho dominantný učebný štýl. **Učte ho ako vypracovať úlohy, čo všetko bude** na vypracovanie zadania **potrebovať**. Opýtajte sa ho či porozumel zadanej úlohe a či si stihol celé zadanie zapamätať. **Vyzvite dieťa** aby vám **povedalo čo má robiť**. Opýtajte sa ho či všetkému **rozumelo, s čím začne**. Nechajte ho nech vám **vysvetlí aký krok realizuje potom**, akého **pravidla** sa bude **pridržiavať**, na čo si musí dať **pozor**, čo si musí **zapamätať**.

Učte ho **rozkrokovať si úlohu** na menšie časti, učte ho **postupnosti**, zodpovednosti a samostatnosti. Ak dieťa bude pri učení prechádzať procesom **uvedomovania**, druhýkrát tu istú chybu neurobí. Budte **trpezliví, nediktujte** dieťaťu hneď **správnu odpoveď**, toto správanie vedie **k závislosti dieťaťa na rodičoch** a **podporuje mechanické učenie** bez pripisovania významu. Vedte dieťa **k učeniu cez otázky**, to najlepšie podporuje jeho vnútornú motiváciu **učiť sa pre seba** a nie je pre materiálne veci. Nechajte ho nech pracuje samé, potom ho skontrolujte.

7. Odkladá vaše dieťa čas na učenie, nedokáže sa aktuálne sústrediť?

Dôležité je si uvedomiť moment „tu a teraz“. Položte dieťaťu otázku, **kde sa nachádza**, aké predmety vidí okolo seba. Dôležitý je pohyb a **aktivácia pravej a ľavej hemisféry**. Využite **cvičenia mozgu**. Na ukážku uvádzam príklad cvičenia mozgu.

Indiánske poskoky

Cvičenie pozostáva z jednotlivých poskokov. Pri cvičení zdvíhajte pravú ruku súčasne s ľavou nohou a naopak. Skákať môžete do hudby na všetky strany, a to:

vľavo, vpravo, dozadu, dopredu. Nezabudnite pohybovať očami po celej miestnosti. Ak sa počas cvičenia dotkneme rukou kolena, cvičenie vám uľahčuje „prekrižiť strednú líniu“. Takto zaktivizujete pravú a ľavú hemisféru.

V čase dlhodobých prázdnin, pomáhajte mu tieto učebné návyky udržiavať napríklad tréningom pamäti alebo rozvíjaním iných kognitívnych schopností formou hry.

Začínajte učenie cvičeniami mozgu alebo hrovými aktivitami, ktoré sú zamerané na rozvíjanie jemnej a hrubej motoriky, vnímania, pamäte....

školská psychológička

Zoznam bibliografických údajov

Likerová, B., Perečinska, J. (2020). Ako pracovať s dieťaťom s problémami v učení. Retrieved, April, 6

Kopányiová, A., Kovérová, L. (2020). Hovoríme nahlas o deťoch. Retrieved, March 27, 2020, from

https://soundcloud.com/vudpap/ako-zvladnut-s-detmi-tutosituaciu?fbclid=IwAR17JhqFpPmuhqxcux9AdXmBcbs8PmuT5qVoZRDS1-DxkJkmfs_PNrQ7io

Dennison, E. P., Dennison, G. E.(1993). Ako uľahčiť učenie deťom aj dospelým 1. Mind Control Ltd